

روش های کاهش فشار خون

استرس یکی از اصلی ترین عوامل بروز فشار خون است.

به گزارش سایت خبری پرسون، مدیریت استرس مهارتی است که می‌تواند تغییرات زیادی از جمله کاهش فشار خون را در زندگی شما ایجاد کند. استرس باعث ترشح هورمون‌هایی می‌شود که ضربان قلب شما را سرعت بخشیده، رگ‌های خونی شما را منقبض کرده و می‌توانند باعث افزایش موقت فشار خون شوند.

فشار خون بالا می‌تواند خطرناک باشد و شما را در معرض خطر بیماری قلبی قرار دهد و در نهایت می‌تواند کشنده باشد.

به نقل از باهولایف؛ به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری امریکا نزدیک به نیمی از بزرگسالان آمریکایی حدود ۱۱۶ میلیون نفر به فشار خون بالا مبتلا هستند. فشار خون بالا به عنوان فشار خون سیستولیک بیشتر از ۱۳۰ میلی‌متر جیوه یا فشار خون دیاستولیک بیشتر از ۸۰ میلی‌متر جیوه تعریف می‌شود.

در سال ۲۰۱۹ میلادی حدود نیم میلیون نفر به دلیل فشار خون بالا به عنوان علت اصلی یا موثر مرگ در ایالات متحده جان خود را از دست دادند. با این وجود، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری می‌گوید از هر چهار بزرگسال مبتلا به فشار خون یک نفر فشار خون خود را تحت کنترل دارد.

طبق گزارش انجمن قلب آمریکا محدوده فشار خون طبیعی کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه است. فشار خون را می‌توان از طریق تغییر سبک زندگی یا دارو یا ترکیبی از آن دو کاهش داد. متأسفانه هنگامی که فردی مبتلا به فشار خون بالا تشخیص داده شود هیچ درمانی برای آن وجود ندارد.

در ادامه به راهکارهایی برای کاهش فشار خون اشاره می‌شود:

نمک می‌تواند شایع‌ترین عامل افزایش فشار خون شما باشد. کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده که سرشار از سدیم هستند می‌تواند به کاهش فشار خون شما کمک کند.

محدود کردن مصرف الکل می‌تواند منجر به کنترل فشار خون شود. در صورت داشتن فشار خون بالا بیش از یک نوشیدنی الکلی در روز برای زنان و دو نوشیدنی الکلی در روز برای مردان مصرف نشود.

مدیریت استرس مهارتی است که می‌تواند تغییرات زیادی از جمله کاهش فشار خون را در زندگی شما ایجاد کند. استرس باعث ترشح هورمون‌هایی می‌شود که ضربان قلب شما را سرعت بخشیده، رگ‌های خونی شما را منقبض کرده و می‌توانند باعث افزایش موقت فشار خون شوند.

چه غذاهایی می‌توانند به کاهش فشار خون کمک کنند؟

مقاله‌ای که توسط دانشکده پزشکی هاروارد منتشر شده نشان می‌دهد رژیم غذایی سالم یک دفاع موثر برای جلوگیری از فشار خون بالا است. بنابراین، در اینجا برخی از مواد غذایی توصیه شده برای کاهش فشار خون در افراد ذکر می‌شوند.

ماهی و صدف، آجیل‌های بدون نمک، میوه‌ها و سبزیجات، کربوهیدرات‌های سبوس دار مانند برنج قهوه ای، کینوا، جو دوسر و روغن گیاهی به جای کره گزینه‌های غذایی خوبی هستند.

از مصرف میوه‌ها یا سبزیجات کنسرو شده، سس‌های بسته بندی شده، کره‌های نمک زده شده، و سس‌های حاوی سدیم زیاد خودداری کنید.